

# Kreis Odenwald und Region Süd



オデンスワルト・ライヒタスレチク・ヴェルバンド

## Kreismeisterschaften des Odenwaldkreises 2026 in den– Einzeldisziplinen Teil 1, Kinderleichtathletik-Wettkämpfe und

### Südhessische Meisterschaften der Masters für 100m / 200m/ bis 110mH / 4x100m / Hochsprung

- Datum** : Samstag, 09. Mai 2026
- Veranstalter** : Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis
- Ausrichter:** : TSV Erbach
- Austragungsort** : Sportpark Erbach, Obere Marktstraße, 64711 Erbach
- Beginn** : **09:30 Uhr, Ablauf siehe Rahmenzeitplan**
- Meldeschluss** : **Samstag, 02.05.2026**
- Meldungen an** : über [LANnet3.de](mailto:LANnet3.de) oder [meldungen-odenwald@hlv.de](mailto:meldungen-odenwald@hlv.de)
- Startgebühren** : **Kreismeisterschaft und KiLa-Wettkämpfe:**  
3,00 € je Teilnahme | Kinderleichtathletik 2,50 € je Teilnahme  
Teilnahmen außerhalb des Leichtathletik Kreis Odenwald 3,00 € je Disziplin
- Südhessische Meisterschaften:**  
8,00 € je Disziplin – Nachmeldung zuzüglich 3,00 € je Disziplin
- Ab 09:30 Uhr** **Kinder U 08 & U 10 Kinderleichtathletik**  
Hindernis-Sprint-Staffel, Drehwurf, sowie  
Ziel Weitsprung (U08) bzw. Weitsprung in Zone (U10)
- Ab 10:00 Uhr** **Kinder U 12 (M/W 10 + M/W 11) - Einzelwertung**  
50m, Weitsprung, Ballwurf, Hochsprung, 4x50m Staffel
- Ab 10:30 Uhr** **Jugend U 14 (M/W 12 + M/W 13) -**  
75m, 60m Hürden, Ballwurf, Hochsprung, Speerwurf, 4x75m Staffel  
2.000m
- Ab 11:15 Uhr** **Jugend U 16 (M/W 14 + M/W 15)**  
100m, 80m Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4x100m Staffel  
2.000m als Rahmenprogramm
- Ab 12:00 Uhr** **Männl. Jgd. U 18/U 20 und weibl. Jgd. U 18/U 20**  
100m, 200m, 110m/100m-Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4x100m Staffel,  
1500m
- Ab 11:30 Uhr** **Männer u. Frauen und Masters**  
100m, 200m, 110m/100m-Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4x100m Staffel,  
1.500m

Der Rahmenzeitplan in der Anlage wird wenige Tage nach Meldeschluss angepasst. Bitte auf [www.odewald.hlv.de](http://www.odewald.hlv.de) oder [www.region-sued.hlv.de](http://www.region-sued.hlv.de) prüfen.

Für die Meldung von Kindern bis einschließlich der U12 ist im Zuge der Meldung - spätestens zu Beginn der Veranstaltung vor Ort – eine [Bestätigung über ein Startrecht in der Kinderleichtathletik](#) für jeden meldenden Verein abzugeben. Die Bestätigung kann gerne im Vorfeld als Bild oder Scan an folgende Meldeadresse gesendet werden: [meldungen-odenwald@hlv.de](mailto:meldungen-odenwald@hlv.de)

Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen und Regeln der IWR sowie den Satzungen und Ordnungen des DLV durchgeführt. Spikes-Schuhe dürfen nur maximal 6 mm lange Dornen aufweisen!

Wir schließen unsere Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

**Alle an der Kreismeisterschaft teilnehmenden Vereine haben für je angefangene fünf gemeldete Teilnehmer je eine/n Kampfrichter/in bzw. Helfer/in zu stellen!  
Dies gilt nicht für Teilnehmer, die nur an Bewerbungen auf der Bahn teilnehmen.**

**Bei der KiLa-Meldung ist pro Team einen Teamführer & mindestens ein weiterer Helfer zu stellen!**

Bezüglich der Südhessischen Meisterschaften gelten im Übrigen die [allgemeinen Ausschreibungsbestimmungen der Region Süd](#).

J. Witt

Kampfrichterwart  
Mümling Grumbach, im März 2026

## Rahmenzeitplan KM Einzel Teil 1 - Erbach 2026

	U8 & U10	U12		U14		U16		Männl. Jgd.	Männer	Weibl. Jgd.	Frauen
		M10/M11	W10/W11	M12/M13	W12/W13	M14/M15	W14/W15	M16-19	M20 u. AK	W16-19	W20 u. AK
Zeit	U8 & U10	U12 (m)	U12 (w)	U14 (m)	U14 (w)	U16 (m)	U16 (w)	U18/U20 (m)		U18/U20 (w)	
09:30	Kinder Leichtathletik	<del>50m</del>		<del>75m</del>		<del>80m Hü</del>		<del>80m Hü (Sen.)</del>		<del>80m Hü (Sen.)</del>	
10:00		50m	50m								
10:15		Hochsprung	Weitsprung								
10:30				75m	75m						
10:45											
11:00		Ballwurf	Hochsprung	60m Hü	60m Hü						
11:15						80m Hü	80m Hü				
11:30			Weitsprung						80m Hü (Sen.)		80m Hü (Sen.)
11:45			Ballwurf	Hochsprung	Speerwurf		Speerwurf				
12:00	Siegerehrung								100m Hü (Sen.)	100m Hü	100m Hü (Sen.)
12:15								110m Hü	110m Hü	Hochsprung	Hochsprung
12:30		4 x 50m	4 x 50m			Speerwurf					
12:45				4 x 75m	4 x 75m						
13:00				Ballwurf			100m			100m	100m
13:15					Hochsprung	100m	Hochsprung	100m	100m	Speerwurf	Speerwurf
13:30											
13:45											
14:00				Speerwurf	Ballwurf	Hochsprung		200m	200m		
14:15										200m	200m
14:30											
14:45				2.000m	2.000m			Hoch I	Hoch II		
15:00	<b>Anfangshöhen und Steigerung im Hochsprung</b>					4 x 100m	4 x 100m				
15:15	U12: 0,85 - 0,90 - 0,95 - 1,00 danach 3cm - Steigerung										
15:30	U14: 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 m, danach 3cm - Steigerung							4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
15:45	U16: 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 m, danach 3cm - Steigerung						2.000m	Speerwurf	Speerwurf		
16:00	W. Jgd. U18/U20 & Frauen: 1,20 bis 1,40m je 5cm, danach 3cm - Steigerung										
16:15	M. Jgd. U18/U20 & Männer: 1,30 bis 1,50m je 5cm, danach 3cm - Steigerung										
16:30	Masters: 1,00 - 1,15m je 5cm, danach 3cm - Steigerung							1500m	1500m	1500m	1500m

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernissprint- und Flachstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

- für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
  - Punktatzug erfolgt, ...
    - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
    - wenn die gegenüberliegende Malumstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
    - wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
  - Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel30m



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Beginnend an der Abwurflinie werden in einem 15 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 m begrenzt. Zusätzlich den Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schleuderball [kleiner Schweißball, am Band gegriffen], Tennisring oder Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- Die Kinder werfen das Gerät aus der Wurfauslage per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,

» der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollte der Trainer (oder ein Wettkampfhelfer) den korrekten Bewegungsablauf des Drehwurfs noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, verlässt den Wurfbereich und stellt sich wieder hinten an (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen die Dreh-Streck-Bewegung des gesamten Körpers

als hilfreiches Element beim Abwurf während des Drehwurfs kennenlernen.

- Kernelement beim Drehwurf ist die Wurfauslage mit einer Gewichtslagerung „von hinten (Druckbein) nach vorne (Stemmbein)“. Beim Abwurf erfolgt eine Impulsübertragung auf das Gerät; der Beschleunigungsweg sollte dabei auf-/ansteigend sein.
- Die Kinder sollten den Umgang mit verschiedenen Wurfgeräten mit unterschiedlichen Handhabungen und Flugeigenschaften kennenlernen.
- Es werden vor allem Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsgefühl der Kinder gefordert.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 15 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u8-drehwurf



**WETTKAMPFIDEEN**

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprungrinie wird von Durchgang zu Durchgang vergrößert; für jeden erfolgreichen Sprung der 6 besten Teilnehmer erhält das Team einen Punkt.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungrichtiger ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungrichtiger) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrichtiger erfolgt oder dieser verschoben wird,
  - die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
  - der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- Der Versuch ist auch gültig, wenn ...
  - der Reifen bei der Landung berührt wird,

die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Der Absprungrichtiger (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.

- Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen ein „0“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Kräfteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungrichtiger (Karton o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä.
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Harke/Rechen
- evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

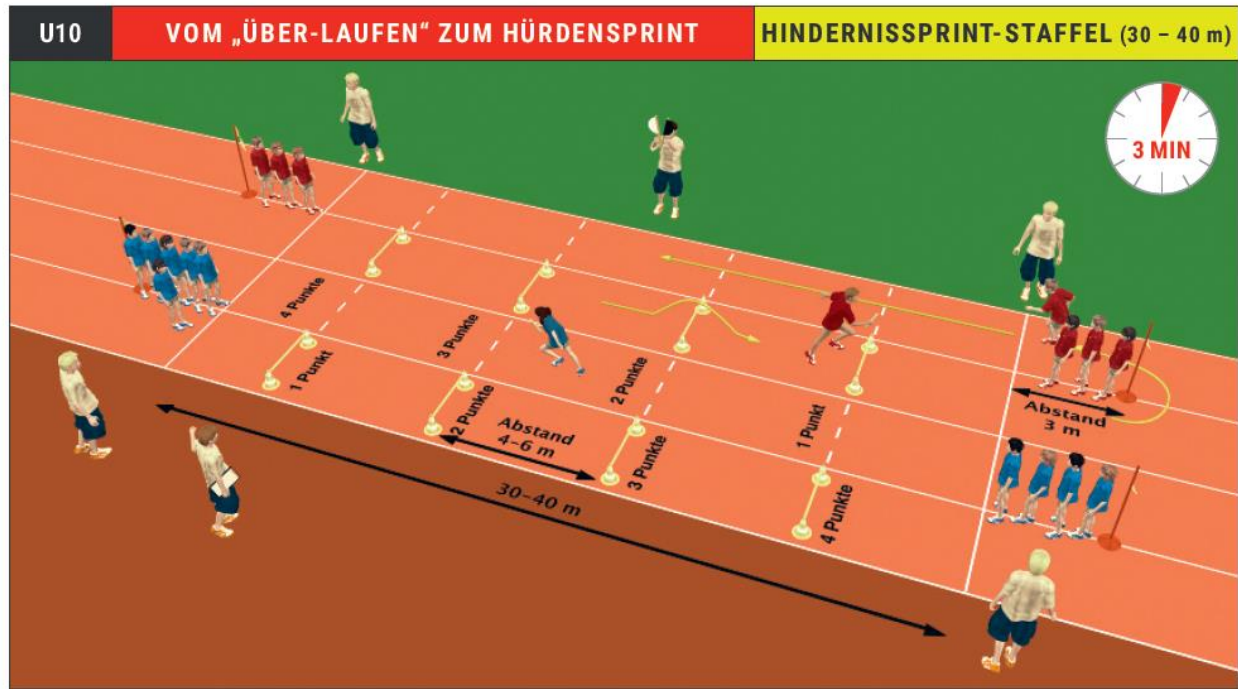
**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Protokollführung
- 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

**WEITERE HINWEISE**



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-zielweitsprung](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-zielweitsprung)



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hinderniss- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Läufer per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis

- bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- Punktanzug erfolgt, ...
  - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
  - wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
  - wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

**TRAINERWISSEN**

- Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- Neben dem „Wir-Gefühl“ kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHILFER**

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

**WEITERE HINWEISE**



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich1auf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich1auf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m)



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,

- der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
- der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Be-

- schleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitergehende Würfe.
- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Ausschwingen ohne eine unweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
- Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen“ und dann „peitschenartig“ nach vorne schnellen zu lassen.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

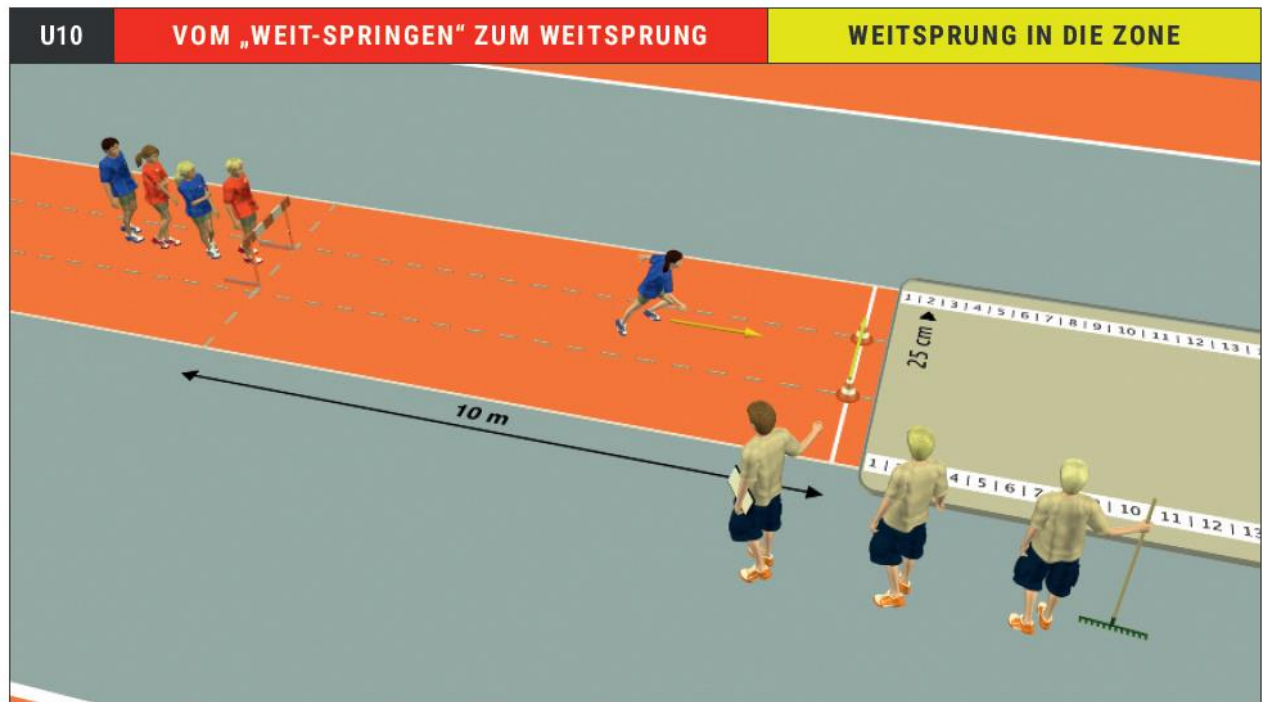
**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disciplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf



**WETTKAMPFIDEE**

- ▶ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- ▶ Wer springt am weitesten?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▶ An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▶ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▶ Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- ▶ Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- ▶ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▶ Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Mini-hürde).
- ▶ Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- ▶ Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- ▶ Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- ▶ **Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

**TRAINERWISSEN**

- ▶ Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- ▶ Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- ▶ Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungrihe anzustreben (Additionswertung).

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▶ 1 Sprunggrube
- ▶ 1 Absprungorientierer
- ▶ 1 Zoneinteilungen (Breite 25 cm)
- ▶ 1 Harken/Rechen

**WERTUNG**

- ▶ Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▶ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▶ 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- ▶ 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- ▶ 1 Helfer: Einebnen der Grube

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone